

WIE MOETEN ER *extra* OPLETTEN?

AANHOUDENDE *Hitte*



**KINDEREN
(VOORAL ZUIGELINGEN)**
Hun lichaam warmt
sneller op en ze geven
geen dorstgevoel aan.



OUDEREN
Het lichaam past zich
minder goed aan in
extreme temperaturen
en hebben minder snel
een dorstgevoel



**LANGDURIG
MEDICIJNGEBRUIKERS**
Medicijnen kunnen van
invloed zijn op de
vochthuishouding of
omgekeerd



**MENSEN DIE
BUITEN WERKEN**
verliezen extra veel vocht
en het lichaam warmt
tijdens hitte sneller op door
lichamelijke inspanning



SPORTERS
verliezen extra veel vocht
en het lichaam warmt
tijdens hitte sneller op door
lichamelijke inspanning



EVENEMENTBEZOEKERS
bevinden zich vaak in
temperatuurverhogen
de omstandigheden

WAT *gebeurt* ER MET JE BIJ OVERVERHITTING?



SPIERKRAMP



HEFTIGE
DORST



DUIZELIG/MISSELIJK/
VERWARD/BRAKEN/
HOOFDPIJN



ONGEBRUIKELIJKE
VERMOEIDHEID



LICHAAMSTEMPERATUUR
BOVEN DE 38 GRADEN



VERSNELDE
HARTSLAG

Als verkoeling niet helpt en de verschijnselen verbeteren niet, bel dan je huisarts/huisartsenpost of vraag hulp bij de EHBO-post van het evenement.

HOE *voorkom* JE OVERVERHITTING?



HOUD UW HUIS
BINNEN KOEL. GEBRUIK
ZONNESCHERM OF SLUIT
GORDIJNEN



DRINK VOLDOENDE
(GEEN ALCOHOL)



HOU JEZELF COOL
MET WATER & WIND



BLIJF UIT DE ZON EN
BESCHERM JE HUID



VERMIJD
INSPANNING



LET OP JEZELF
EN EEN ANDER.
NEEM CONTACT OP
OOK VIA BEELD.